بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ. الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ. وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ نَبِيِّنَا وَحَبِيْبِنَا مُحَمَّدٍ الَّذِى أَرْسَلَهُ اللهُ رَحْمَةً لِلْعَالَمِيْنَ وَعَلَى أَلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِيْنَ.

BANGUNLAH JIWANYA.., BANGUNLAH BADANNYA..!
UNTUK INDONESIA RAYA.

(Sebuah Upaya Partisipatif Dalam Mengatasi Wabah Corona)

INDONESIA BERDZIKIR,
INDONESIA BERGIZI,
INDONESIA BERSEDEKAH.

A. Dasar

1. عَلَيْكُمْ بِالشِّفَائَيْنِ الْعَسَلِ وَالْقُرْآنِ (Selalulah dengan 2 obat: Madu dan Al-Qur'an)

   Ada yang mengatakan itu adalah sabda Nabi Muhammad ﷺ, ada juga yang mengatakan itu adalah atsar sahabat Ibnu Mas'ud ؓ. Validitas: ada yang mengatakan shohih, ada yang mengatakan yang lainnya. Diriwayatkan oleh Imam Al-Hakim, Imam Ibnu 'Adiy, dan Imam Ibnu Majah.

2. دَاوُوْا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ (Obatilah orang yang sakit di antara kalian dengan shodaqoh)

   Sabda Nabi Muhammad ﷺ dari sahabat Abu Umamah Al-Bahiliy ؓ. Validitas: hasan.

   Diriwayatkan oleh Imam Abusysyaikh dan Imam Al-Baihaqiy.

B. Penyimpulan

عَلَيْكُمْ بِالْقُرْآنِ-عَلَيْكُمْ بِالْعَسَلِ-عَلَيْكُمْ بِالصَّدَقَةِ

(Selalulah Bersama Al-Qur'an, Selalulah Mengkonsumsi Madu, dan Selalulah Bersedekah)

Poin Penting: **BERDZIKIR - BERGIZI - BERSEDEKAH**

C. Penjabaran

- عَلَيْكُمْ بِالْقُرْآنِ **(BERDZIKIR)**

1. Bersama Al-Qur'an secara umumnya adalah mengimani/membenarkan/mempercayai apa saja berita yang disampaikan serta melaksanakan apa saja yang diperintahkan.
2. Berdzikir dan bersama Al-Qur'an yang paling penting adalah sholat, yaitu sholat wajib 5 waktu.
3. Dzikir lainnya: membaca Al-Qur'an, membaca ucapan tasbih, tahmid, tahlil, takbir, hauqolah, sholawat, dan istighfar serta berbagai doa yang telah diajarkan untuk berbagai hal dan aktivitas . Para ulama menjelaskan bahwa semakin mengerti dan semakin yakin seseorang atas apa yang dibacanya, maka pengaruhnya akan semakin besar. Oleh karena itu unsur iman dan ilmu sangat menentukan.
4. Ulama juga menjelaskan bahwa belajar, mengajar, berdakwah, amar makruf nahi munkar, memberi motivasi, nasehat dan kebaikan lisan lainnya termasuk dzikir.
5. Temasuk bersama Al-Qur'an adalah mengikuti petunjuk para ahli dan ilmuwan, karena Al-Qur'an selalu menyetujui segala tindakan positif yang berdasakan pengetahuan, misalnya beberapa anjuran dan aturan kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah dan para ahli semisal mencuci tangan dengan sabun dan lain sebagainya.

6. Salah satu dzikir yang sebaiknya mendapatkan perhatian besar adalah dzikir pagi dan petang.
7. Sebagai perbandingan dan motivasi kita dalam membaca Al-Qur'an, saya buat kategorisasi:

JUMLAH HALAMAN YANG DIBACA DALAM 1 HARI	KATEGORI
60 Halaman sampai sekitar 200 Halaman per hari/Khatam 10 sampai 3 hari	Banyak
30 Halaman sampai hampir 60 Halaman per hari/Khatam 20 sampai 11 hari	Sedang
20 Halaman sampai hampir 30 Halaman per hari/Khatam 30 sampai 21 hari	Biasa
15 Halaman sampai hampir 20 Halaman per hari/Khatam 40 sampai 31hari	Sedikit

8. Berdasarkan penemuan Masaru Emoto, seorang ilmuwan berkebangsaan Jepang, diketahui bahwa suara-suara manusia mempengaruhi bentuk dan sifat partikel air (bagian terkecil air). Jika suara-suara tersebut baik, maka partikel partikel tersebut akan telihat indah dan mempunyai sifat yang baik. Sebaliknya jika suara tersebut buruk, maka partikel partikel tersebut akan terlihat tidak baik dan juga mempunyai sifat yang lemah/cepat rusak. Sebagaimana diketahui, tubuh manusia mayoritasnya terdiri dari air yaitu sekitar 70%. Begitu pula dunia ini, mayoritasnya terdiri dari air. Bahkan dalam benda padatpun terdapat unsur air, seperti dalam nasi, ikan, kue, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, penting bagi kita semua untuk selalu bekata positif di setiap keadaan. Baik bagi kita untuk memperbanyak perkataan yang baik yaitu dzikir, doa, dakwah, dan berbagai perkataan baik lainnya. Begitu pula baik untuk diadakannya pembacaan Al-Qur'an di masjid-masjid dan musholla/langgar/surau sebagaimana yang telah dilakukan di bulan suci Ramadhan, misalnya pukul 05.00-06.00 pagi dan pukul 16.00-17.00 sore. Pembacaan cukup dilakukan satu orang atau disesuaikan.

- عَلَيْكُمْ بِالْعَسَلِ (**BERGIZI**)

1. Madu bisa dikonsumsi secara langsung (murni), bisa juga dicampur dengan minuman lain seperti air putih, teh atau yang lainnya. Termasuk dalam hal ini adalah mengkonsumsi obat-obatan herbal yang mengandung madu.
2. Termasuk dalam cakupan mengkonsumsi madu adalah mengkonsumsi makanan atau minuman yang mengandung gizi sebagaimana gizi yang dimiliki madu. Sebagaimana diketahui madu mengandung: Karbohidrat, Protein, Riboflavin (Vit. B2), Niasin (Vit. B3), Asam Pantotenat (Vit. B5), Vitamin B6, Folat (Vit. B9), Vitamin C, Kalsium, Besi, Magnesium, Fosfor, Kalium, Natrium, Zink. Maka mengkonsumsi makanan apapun yang mengandung kandungan gizi tersebut termasuk dalam cakupan mengkonsumsi madu.
3. Termasuk kesempurnaan mengkonsumsi madu adalah menjauhi segala makanan dan minuman yang tidak baik untuk kesehatan.
4. Termasuk kesempurnaan mengkonsumsi madu adalah membeli madu tersebut dengan harta yang halal.
5. Termasuk kesempurnaan mengkonsumsi madu adalah menjauhi makanan dan minuman (zat-zat) yang merusak manfaat gizi madu tersebut.
6. Termasuk yang sangat menentukan adalah tidak mengkonsumsi barang/minuman yang diharamkan.
7. Tidak kalah penting adalah bagaimana menggunakan energi/gizi tersebut untuk sesuatu yang positif, misalnya untuk kegiatan fisik yang menguras keringat dan lain sebagainya.

• عَلَيْكُمْ بِالصَّدَقَةِ (**BERSEDEKAH**)

1. Sedekah yang paling penting adalah zakat, yaitu zakat fithrah dan zakat mal (harta), bahkan Allah menyebut zakat itu dengan istilah shodaqoh (Al-Qur'an halaman 196). Sedekah berupa zakat ini besifat wajib bagi umat Islam yang telah mencapai syarat dan ketentuan. Bahkan zakat adalah rukun Islam yang ke-3.
2. Sedekah yang dituntut adalah secara terang-terangan dan sembunyi-sembunyi (Al-Qur'an halaman 252).
3. Sedekah yang diterima/dibalas oleh Allah adalah sedekah yang ikhlas dan berasal dari harta yang baik.
4. Sedekah tidak terbatas pada manusia, tetapi juga hewan. Jadi termasuk bersedekah di sini adalah bersedekah kepada hewan yang membutuhkan.
5. Termasuk kesempurnaan sedekah adalah mengeluarkan harta-harta yang bukan miliknya dan membayar hutang-hutang.
6. Termasuk bersedekah adalah memberi nafkah kepada keluarga dan memberi kelonggaran kepada orang yang belum mampu membayar hutangnya.
7. Ada sholat sunnah yang pahalanya disamakan dengan sedekah yaitu sholat dhuha.
8. Termasuk bersedekah (secara tidak langsung) adalah menganjurkan/mengajak/memberi semangat kepada orang lain untuk bersedekah.
9. Termasuk bersedekah (tanpa harta) adalah tersenyum kepada orang lain, membantu orang yang membutuhkan dan teraniaya baik dengan perkataan/ilmu maupun dengan perbuatan fisik, membaca ucapan tasbih, tahmid, tahlil, takbir, amar makruf nahi munkar, dan menahan diri/menguasai diri agar tidak jatuh dalam keburukan khususnya keburukan lisan dan lain sebagainya sebagaimana telah disebutkan Nabi ﷺ dalam hadits.

10. Termasuk sedekah adalah mendoakan orang lain (bantuan doa).
11. Termasuk bersedekah (tanpa harta) yang terpenting dan sangat disukai Allah dan RosulNya adalah mempersatukan/mendamaikan manusia.

D. Lain-lain

1. Dipersilakan bagi siapapun yang ingin memvideokan naskah ini dengan disertai rekaman suara pembacaan teks.
2. Dipersilakan pula bagi yang ingin membuatnya dalam bentuk poster atau men*scan* teks ini untuk kemudian di*upload* ke internet.
3. Silahkan bagi yang ingin menerjemahkan ke dalam bahasa lain, tentu saja dengan penyesuaian judul, sesuai dengan negara masing-masing. Yang dimaksud judul adalah kalimat pada baris ke-2 sampai ke-7.
4. Teks dibuat dengan OpenOffice Writer, Font: Bauhaus 93, Times New Roman, PDMS_IslamicFont, KFGQPC Uthman Taha Naskh.

Bila ada kesalahan itu dari hamba semata, dan bila benar itu dari Tuhan Yang Maha Esa.

Semoga Allah selalu memberikan ampunan dan petunjukNya. Demikian, semoga bermanfaat untuk semua.

وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ

Abdussalam Al-Qolami

30 Juni 2020/10 Dzulqo'dah 1441